

UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE

ENFERMERIA



TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

“EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS MADRES DE
NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INICIAL N° 1447 SAN JOSÉ - LA UNIÓN, MARZO - ABRIL 2017”

PIURA – PERÚ

2017

UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE

ENFERMERIA



TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

“EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS MADRES DE
NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N⁰
1447 SAN JOSÉ - LA UNIÓN, MARZO - ABRIL 2017”

CONSUELO ZORAIDA CHUNGA TUME

AUTORA

PIURA – PERÚ

2017

UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA




TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

“EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS MADRES DE
NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INICIAL N° 1447 SAN JOSÉ - LA UNIÓN, MARZO - ABRIL 2017”



CONSUELO ZORAIDA CHUNGA TUME
AUTORA



MG. EDA LESCANO ALBÁN
ASESORA

PIURA – PERÚ

2017

UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA



TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

**“EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS MADRES DE
NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INICIAL N° 1447 SAN JOSÉ - LA UNIÓN, MARZO - ABRIL 2017”**

MG. CAROLINA GONZÁLES RAMÍREZ

PRESIDENTA

MG. GLADYS MUNDACA CARDOZO

SECRETARIA

MG. FANNY ECHE PALACIOS

VOCAL

DEDICATORIA

A DIOS, por darme la oportunidad de vivir, y que ha permitido que la sabiduría dirija y guíe mis pasos, y que ha hecho que mi fortaleza se acreciente para continuar cuando a punto de caer he estado.

A MIS PADRES Y HERMANA, quienes han sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante buscando siempre el mejor camino.

A los educadores, que forman parte de la plana docente de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, por su apoyo constante y desinteresado en mi formación profesional.

AGRADECIMIENTO

Doy infinitamente gracias a Dios y la Virgen, por darme fuerza, salud e inteligencia para no rendirme y seguir adelante en la realización de mi carrera.

Agradezco también la confianza y el apoyo de mis padres y hermana, porque han contribuido positivamente para llevar a cabo ésta difícil jornada.

A todos los docentes de la UNP-FMH, que me enseñaron, porque cada uno, con sus valiosas aportaciones, me ayudaron a crecer como persona y futura profesionalista.

A mi mejor amiga, por sus consejos, comprensión y cariño; y por la gran calidad humana que me han demostrado con una actitud de respeto.

RESUMEN

El presente trabajo se determinó la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de familia de niños en edad preescolar de la I.E. N^o 1447 “San José” - La Unión. El estudio fue de tipo cuantitativo, aplicativo, pre experimental, longitudinal y prospectivo, de diseño de un solo grupo con pretest y postest. La población estuvo conformada por 50 madres de familia que cumplieron con los criterios de inclusión, a quienes se entrevistó y se les aplicó un cuestionario, previamente validado, antes y después de la intervención educativa. Del 100% (50) madres encuestadas, antes de participar en la Intervención educativa, el 54% (11) demostraron un nivel de conocimiento bajo, sobre la preparación de la lonchera saludable, y tan solo el 22% evidenciaron un nivel alto de conocimientos. Después de participar en la intervención educativa el 84% (52) de madres evidenciaron un nivel de conocimiento alto sobre la preparación de loncheras saludables. Ninguna madre evidencio un nivel bajo. La intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables fue efectivo, pues se evidencio un incremento en el nivel de conocimientos de las madres, luego de la aplicación del programa educativo, demostrado a través de la prueba de Chi cuadrado, con un nivel de significación del 5%. Los resultados de la prueba conducen a rechazar la hipótesis nula en favor de la alternativa, lo que significa, que la Intervención Educativa sobre preparación de Loncheras Saludables mejoró significativamente ($\text{Sig.} < 0.05$) el nivel de conocimientos en las madres de familia.

Palabras claves: Efectividad, Intervención Educativa, Conocimientos, Lonchera Saludable, Preescolar.

ABSTRACT

In the present study the effectiveness of an educational intervention on the preparation of healthy mothers in preschool children of the I.E. N ° 1447 "San José" - The Union. The study is of quantitative type, of application, pre-experimental, longitudinal and prospective, design of a single group with pretest and posttest. The population consisted of 50 mothers who met the inclusion criteria, who were interviewed and had a questionnaire, previously validated, before and after the educational intervention. Of the 100% (50) mothers interviewed, 54% (11) showed a low level of knowledge about healthy lunch preparation before participating in the educational intervention, and only 22% showed a high level of knowledge . After participating in the educational intervention, 84% (52) of mothers showed a high level of knowledge about healthy preparation. No mother shows a low level. The educational intervention on the preparation of healthy foods was effective, as well as evidences a level in the level of knowledge of the mothers, after the use of the educational program, demonstrated through the Chi square test, with a level of significance of the 5 %. The results of the test lead to rejection of the hypothesis in favor of the alternative, which means that the educational intervention on the preparation of Healthy Lunchboxes improved (Sig. <0.05) the level of knowledge in the mothers.

Key words: Effectiveness, Educational Intervention, Knowledge, Healthy Lunch, Preschool.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Página
DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO	II
RESUMEN	III
ABSTRACT	IV
ÍNDICE DE CONTENIDOS	V
ÍNDICE DE TABLAS	VI
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1. DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA	3
1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA	5
1.3. OBJETIVOS DE INVESTIGACION	5
1.4. JUSTIFICACION	6
1.5. ALCANCES Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION	7
CAPITULO II: MARCO TEORICO CONCEPTUAL	8
2.1.- ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION	8
2.2.- BASES TEORICAS Y DEFINICIONES CONCEPTUALES	9
CAPITULO III: FORMULACION DE HIPOTESIS	23
CAPITULO IV: METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	24
4.1. TIPO, NIVEL Y DISEÑO DE LA INVESTIGACION	24
4.2. POBLACION Y MUESTRA	25

4.3.	VARIABLES	25
4.4.	OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE	27
4.5.	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS Y ANALISIS	29
4.6.	PROCEDIMIENTOS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS ..	30
4.7.	ASPECTOS ETICOS	31
	CAPITULO V: RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	32
5.1.	DESCRIPCION Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	32
	CAPITULO VI: DISCUSION DE RESULTADOS	36
	CAPITULO VII: CONCLUSIONES	43
	CAPITULO VIII: RECOMENDACIONES	44
	BIBLIOGRAFIA	45
	ANEXOS	49

INDICE DE TABLAS

Tabla. 1.	NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS MADRES DE FAMILIA, ANTES DE LA EJECUCIÓN DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA	PAG. 32
Tabla. 2.	NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS MADRES DE FAMILIA, LUEGO DE LA EJECUCIÓN DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA	PAG. 33
Tabla. 3.	COMPARACIÓN DEL CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS MADRES DE FAMILIA, ANTES Y DESPUÉS DE LA EJECUCIÓN DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA	PAG. 34

INTRODUCCIÓN

La alimentación cumple un papel importante en nuestra vida, cada día consumimos alimentos que pueden condicionar nuestra salud. Una inadecuada alimentación, tanto por déficit o exceso puede ser causa para el desarrollo de enfermedades como anemia, desnutrición, osteoporosis, obesidad, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Los estudios estadísticos realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), mencionan que más de 200 millones de niños menores de cinco no alcanzan su pleno potencial cognitivo ni social y muchos son propensos al fracaso escolar. Asimismo, el Fondo Internacional de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF), menciona que 150 millones niños menores de 5 años sufren de desnutrición y corren mayor peligro de sufrir las consecuencias de un desarrollo mental y físico insuficiente. (Peña E, 2015)

A nivel mundial, es en la etapa preescolar especialmente que los niños pueden presentar cualquier trastorno digestivo, problemas de absorción u otras condiciones médicas, como también la obesidad y desnutrición.

Las madres comprometidas en la alimentación de sus hijos, deben tener una guía de los alimentos necesarios para un mejor desarrollo y crecimiento y quien mejor profesional que la enfermera quien tiene como propósito principal velar por el adecuado crecimiento y desarrollo del niño, desarrollando sesiones educativas, estableciendo programas educativos que integren y comprometan a la familia en esta labor.

El presente estudio titulado Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la I.E. N^o 1447 “San José” - La Unión, marzo – abril 2017, tuvo como objetivo: Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de familia de niños en edad preescolar de la I.E. N^o 1447 “San José” - La Unión, marzo – abril 2017. Con el propósito de proporcionar información actualizada a la Institución Educativa a fin de que establezcan las coordinaciones ente salud y educación; y formulen y/o diseñen estrategias destinadas a desarrollar actividades preventivo promocionales sobre la alimentación saludable en el niño en edad pre escolar.

El estudio consta de: Capítulo I: Planteamiento del problema en el cual se presentan: Descripción de la realidad problemática, formulación del problema, objetivos de la investigación, justificación de la investigación, alcances y limitaciones de la investigación. En el Capítulo II: Marco teórico conceptual, el cual consta de: antecedentes de la investigación, bases teóricas y definiciones conceptuales. Capítulo III: Formulación de hipótesis. Capítulo IV: Metodología de la investigación: tipo, nivel y diseño de la investigación, población y muestra, variables, operacionalización de variables, técnicas e instrumentos de recolección de datos, procedimiento de análisis e interpretación de datos, aspectos éticos. Capítulo V: Resultados de la investigación: Descripción y análisis de resultados. Capítulo VI: Discusión de los resultados. Capítulo VII: Conclusiones. Capítulo VIII: Recomendaciones. Finalmente se presentan: bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

Generalmente cuando inicia el año escolar, para muchos padres y madres de familia es un problema preparar todos los días una lonchera balanceada y saludable, y que además sea lo suficientemente atractiva como para garantizar que no regrese intacta. A veces prefieren darles dinero a sus hijas o hijos para que consuman algo en la tienda de la escuela o colegio, sin embargo, con ello propiciamos el consumo de bebidas gaseosas y golosinas, exponiéndoles al consumo de comida chatarra, que incluso podría encontrarse contaminada o en mal estado. (Centro de Apoyo de Lactancia Materna, 2016)

Es importante señalar que el consumo de comida chatarra aporta pocos nutrientes y por el contrario muchas calorías, grasas totales y sodio, y su consumo en exceso está relacionado con enfermedades crónicas no transmisibles como las de tipo coronario, hipertensión, diabetes, algunos tipos de cáncer, etc., enfermedades que en el pasado se presentaban en personas de 60 o 70 años de edad, pero que ahora se presentan en la juventud e incluso en la niñez. En el caso de los niños en edad preescolar hay que tener cuidado especial a la hora de prepararles la lonchera, está debe incluir alimentos saludables con importantes porciones de frutas y/o vegetales. Muchas veces por la premura del tiempo en la mañana se llenan las loncheras de los niños con galletas, golosinas y jugos empacados o gaseosas. (Carlos CP, 2014)

La lonchera nunca va a reemplazar un desayuno o almuerzo, por lo tanto, tiene que ser una porción pequeña. Los alimentos infaltables en la lonchera diaria deben ser los energéticos que aportan energías y calorías; para jugar y estudiar (pan, galletas y cereales integrales), los formadores ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo (lácteos, huevos y carnes) y los protectores que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro organismo (frutas y verduras). (Centro de Apoyo de Lactancia Materna, 2016)

Actualmente, la obesidad en niños es uno de los problemas más graves de salud pública. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hay 42 millones de menores con sobrepeso a nivel global. El mundo acelerado en el que vivimos afecta la alimentación y el peso de nuestros hijos, por eso es importante prestar atención a la nutrición infantil

desde las más tempranas etapas de la vida y, así, evitar problemas de salud. De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en Ecuador, 8 de cada 100 niños tienen sobrepeso, cifra que se ubica entre las diez más altas del continente. (Salud total, 2014)

A nivel Nacional en el 2016 más de 240 mil niños de nuestro país son afectados por la desnutrición crónica y los mayores índices se registran en los menores de cinco años. Estas alarmantes cifras se recogieron principalmente en las regiones de Ayacucho, Cajamarca, Amazonas y Huancavelica; es justamente esta última la que se encuentra en peor situación, ya que 35 de cada 100 niños tienen desnutrición. (Radio Programa del Perú, 2016)

Hay estudios que demuestran que las madres tienden a jerarquizar determinadas comidas que responden a técnicas de marketing y publicidad, en vez de utilizar las de alto valor nutricional, a veces por falta de conocimientos sobre su importancia. El Ministerio de Educación, a través de la Dirección de Educación Comunitaria y Ambiental con el apoyo del Congreso de la República, el equipo técnico del Ministerio de Salud y agentes cooperantes como la OPS/ OMS y FAO, convocaron al Primer concurso Nacional Escolar de Quioscos y Loncheras escolares. Este tuvo la finalidad de observar como elaboran los padres las loncheras que envían a la escuela, encontrándose gran cantidad de contenido de comida chatarra, realizando a partir de esta realidad campañas informativas. (Ministerio de educación 2015)

A nivel regional, la nutricionista Gladys Castro Díaz, coordinadora de la Estrategia Sanitaria Nutricional de la Dirección Regional de Salud de Piura, indicó que la lonchera saludable es un tipo de preparación diferente a las tres principales comidas como desayuno, almuerzo y cena, y su importancia es cubrir un porcentaje de calorías diarias que aporten nutrientes y protejan la salud de las personas. (Colegio Médico del Perú-2013)

Al asistir a la I.E. 1447 San José – La Unión para tomar información sobre la preparación de la lonchera para niños preescolares observé que éstas no contienen los alimentos para una buena lonchera saludable, por ejemplo, contienen en su mayoría alimentos chatarra (dulces, bebidas azucaradas, galletas dulces, etc.). Al interrogar a algunos padres de familia sobre el valor nutritivo de los alimentos y preparación de

loncheras, evidenciaron desconocimiento o conocimientos errados, del mismo modo, algunos manifestaron preferencias por alimentos enlatados porque ahorra tiempo, son higiénicos y se conservan mejor, otros refirieron no tener tiempo para preparar alimentos en casa, y no incluían fruta, porque la regalan y, además, los niños prefieren frugos o gaseosas.

Ante la situación descrita surge el interés por desarrollar la presente investigación orientada a mejorar el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable, a través de una intervención educativa, por lo que se plantea la siguiente interrogante.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la I.E. 1447 “San José” - La Unión, marzo – abril 2017?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la I.E. N⁰ 1447 “San José” - La Unión, marzo – abril 2017.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N⁰ 1447 San José – La Unión antes de la ejecución de la Intervención Educativa.
- Diseñar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables para las madres de la institución educativa Inicial N⁰ 1447 San José – La Unión.

- Aplicar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José – La Unión.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José – La Unión posterior a la Intervención Educativa.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La alimentación es uno de los principales determinantes del estado de salud del ser humano y el factor extrínseco más importante para su desarrollo. La alimentación adecuada es fundamental a lo largo de toda la vida, pero durante la niñez es particularmente importante, pues las carencias y desequilibrios nutricionales en esta etapa tienen consecuencias negativas, no sólo en la salud del propio niño/a (retraso del crecimiento, retraso en el desarrollo psicomotor, disminución de la capacidad de aprendizaje, desarrollo de obesidad, incremento del riesgo de infecciones y otras enfermedades, incremento del riesgo de mortalidad general), sino que pueden condicionar su salud en la etapa de adulto (Meléndez G, 2008), aumentando el riesgo de desarrollar trastornos crónicos que constituyen las principales causas de mortalidad y/o morbilidad y discapacidad.

En la actualidad la alimentación no saludable es uno de los problemas que aqueja a nuestra sociedad y más aún a nuestra población infantil. Uno de ellos es la preparación de la lonchera en el preescolar debido a que ésta no contiene los alimentos necesarios. Los niños en esta edad están en proceso de crecimiento y desarrollo, y sería de mucha importancia que se considere los requerimientos nutricionales necesarios de acuerdo a su edad; es desde este contexto, que la presente investigación cobra relevancia social, académica y profesional.

La finalidad de intervenciones educativas dirigidas y orientadas a los padres de los preescolares, es que reconozcan la importancia de la preparación de la lonchera, considerando su contenido como aporte en la alimentación de sus hijos, y realicen prácticas saludables que permitan un desarrollo normal físico y mental en esta etapa vital de la vida, que es en la etapa preescolar.

Desde el punto de vista profesional, se pretende fortalecer el rol del

profesional de enfermería, en el ámbito de la promoción de la salud en lo que respecta al cuidado del niño preescolar en su normal crecimiento y desarrollo intelectual, para fomentar la adopción de hábitos alimenticios beneficiarios para el niño y su familia.

Desde el punto de vista académico, se pretende que el currículo orientado a la formación profesional enfatice temas relacionados con la salud del preescolar.

1.5. ALCANCES Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Una de las principales limitaciones estuvo relacionada con los horarios, los que tuvieron que adecuarse para dar facilidad a las madres de familia y obtener su participación en todas las etapas como son la respuesta al cuestionario inicial, la asistencia a cada sesión que contiene ésta intervención educativa y a la respuesta al cuestionario posterior a la intervención educativa.

En cuanto a viabilidad este proyecto fue factible de realizarse.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Sánchez N. 2010. “Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca - México.” Cuyo objetivo fue modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de niños en edad preescolar. El método fue cuasi experimental, correlacional, con intervención educativa, longitudinal, de tipo cuantitativa. La población estuvo conformada por 119 madres de familia. La intervención educativa se realizó en la asistencia a los cursos y talleres programados por más de 1 curso (durante 6 semanas) El estudio tuvo tres etapas; diagnóstica, de intervención propiamente dicha y de evaluación. Se logró con ello que el 96.6% de las madres de familia obtuvieran calificaciones aprobatorias (con lo que se comprueba el conocimiento) de ellas el 59.7% obtuvieron diez de calificación y 27.7% de 8 a 9 de calificación, logrando un cambio de conducta en la elección de alimentos en sus loncheras, sin embargo, el hábito de comer alimentos no saludables trae como consecuencia el que los niños no coman lo que se les proporciona. (Sánchez N, 2010).

Reyes S. 2015. “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución Educativa Privada en Santa Anita – Lima”. Este trabajo tiene como Objetivo: Determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera. Material y Método: El estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 27 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Resultados: Del 100% madres encuestados, antes de participar de la intervención educativa, 30% tienen conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Después de participar del programa educativo 70% madres, incrementaron los conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Conclusión: El programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el mejoramiento de conocimientos y prácticas de las madres. (Reyes S, 2015)

Peña E. 2013. “Efectividad del Programa Educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” Distrito de Lima Cercado”. Con el Objetivo: Determinar la efectividad del programa educativo en el incremento de conocimientos sobre la preparación de loncheras. El estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 28 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Resultados: Del 100% (28) madres encuestadas, antes de participar del programa educativo, 45% conocen sobre la preparación de la lonchera nutritiva. Después de participar del programa educativo 100% (28) madres, incrementaron los conocimientos sobre la preparación de la lonchera nutritiva (Peña E, 2013).

2.2. BASES TEÓRICAS Y DEFINICIONES CONCEPTUALES

A continuación, se presentan los fundamentos teóricos que abordan el presente estudio:

2.2.1. CONOCIMIENTO:

2.2.1.1. Concepto:

Según la RAE el conocimiento es acción y efecto de conocer. Entendimiento, inteligencia, razón natural. Noción, saber o noticia elemental de algo. Estado de vigilia en que una persona es consciente de lo que le rodea (RAE, 2016).

2.2.1.2. Características del conocimiento:

- Racionalidad: El conocimiento es fruto de la actividad superior del hombre.
- Objetividad: Es una representación real, sin alteración ni deformación del objeto, haciendo referencia a sus características y cualidades.
- Necesidad: La idea o representación del objeto no puede ser de otro modo de

cómo el objeto es.

- Universalidad: El conocimiento es válido en todo espacio y para todos los sujetos, con sus propias particularidades.
- Verificable: Todo conocimiento está sujeto a comprobación, ya sea por demostración (racional) o por experimentación (empírica).

2.2.1.3. Elementos del conocimiento como acto:

Para que haya conocimiento se requiere de dos elementos:

- 1) Sujeto cognoscente: Es el elemento activo que mediante la práctica capta el conocimiento, o sea con la práctica se forma la representación o idea del objeto. En este proyecto de investigación el sujeto cognoscente - madres de la Institución Educativa Inicial N° 1447 – San José La Unión.
- 2) Objeto cognoscible: Es el objetivo donde se concentra la atención del sujeto cognoscente. Su existencia es básica para el conocimiento. En este proyecto sujeto cognoscible – investigadora.

2.2.1.4. Clases de conocimiento:

El conocimiento puede ser clasificado como:

- Conocimiento sensible: Adquirido con la intervención de los sentidos corporales. Este conocimiento se produce por el contacto directo con los objetos físicos, hechos o fenómenos del mundo exterior
- Conocimiento racional: Es el conocimiento que se logra a partir del conocimiento sensible se constituye por inferencia (inducción o deducción). Es un conocimiento que se obtiene por medio de un proceso. Ejemplo: El presente proyecto de investigación.

2.2.1.5. Origen del conocimiento:

- Racionalismo: Doctrina filosófica que, afirma que el pensamiento o la razón es la fuente del conocimiento. Afirma que nuestras ideas son innatas, no aprendidas y que son anteriores a la experiencia. La razón crea sus propios

principios y leyes, los cuales hacen posible el conocimiento universal y necesario. Representantes: René Descartes (“El Discurso del Método”), Godofredo Leibniz, Baruch Spinoza.

- Empirismo: Doctrina filosófica que señala que la fuente del conocimiento se origina en la experiencia. Principios, leyes e hipótesis provienen de la experiencia. Afirma que “no hay nada en la mente que no haya estado antes en los sentidos”. Representantes: Francis Bacon, John Locke, David Hume
- Criticismo (Apriorismo): Propone la existencia de formas A PRIORI de la sensibilidad (espacio y tiempo), y de conceptos A PRIORI del entendimiento (cantidad, calidad, modalidad, relación, etc..) independientes de las experiencias, los cuales son utilizados cuando existe contacto con la realidad. La experiencia nos proporciona datos que son ordenados u organizados por estas formas y conceptos. Representantes: Kant
- Realismo: Defiende que el conocimiento es la copia de la realidad o del objeto. Esta doctrina manifiesta que existe una realidad independiente del sujeto y nosotros conocemos el mundo exterior tal como es, en consecuencia, la esencia del conocimiento es la realidad. Representante: Aristóteles
- Idealismo: Defiende que el conocimiento es la proyección del sujeto. Doctrina según la cual el mundo exterior se reduce a las ideas que el hombre tiene de él, en consecuencia, la esencia del conocimiento es la realidad. Representante: Platón, F. Hegel y otros
- Fenomenalismo: Defiende que el conocimiento es la construcción del objeto en el pensamiento del sujeto. Representantes Edmundo Husserl (Teoría del conocimiento, 2015)

A continuación, pasaremos a describir las teorías que sustentan el presente estudio:

2.2.2. TEORÍAS PSICOPEDAGÓGICAS:

Antes de describir las teorías psicopedagógicas, es importante explicar algunos aspectos que comprende la Educación de Adultos. Se define a la educación de adultos como: un conjunto de procesos de aprendizaje, por medio del cual las personas cuyo entorno social considera adultos, desarrollan sus capacidades. La educación de adultos tiene como propósito desarrollar la autonomía y el sentido de responsabilidad tanto de las personas como de las comunidades. Esto se logra al reforzar la capacidad de hacer frente a las transformaciones de la economía, la cultura y la sociedad en su conjunto. Entre ellas tenemos:

2.2.2.1. Teoría sinérgica de Adam:

Adam (1984) aplica la teoría sinérgica al aprendizaje de las personas adultas tratando de concentrar al máximo el esfuerzo en el objetivo que se pretende conseguir.

Esta teoría señala los siguientes elementos:

- A. Participación voluntaria del adulto. El positivo interés de los participantes posibilita el empleo de métodos activos de enseñanza, métodos que requieren, sin duda, mayor implicación personal. El interés y la participación descienden de forma alarmante cuando las enseñanzas no están acomodadas al carácter y a los intereses de los adultos.
- B. Respeto mutuo. Con el respeto de las opiniones ajenas, el adulto desarrolla comportamientos que aceptan como posibles formas alternativas de pensamiento, de conducta, de trabajo y de vida. Este respeto mutuo no debe estar reñido con la introducción de referencias críticas.
- C. Espíritu de colaboración. La participación del adulto en todo el proceso educativo debe ser mucho mayor que la que tiene el niño o el joven. La identificación de necesidades, la formulación de los objetivos y la elección de medios de enseñanza y de evaluación se pueden y deben de realizar con la participación de los adultos (alumnos) implicados.

D. Reflexión y acción. De la exploración de los conocimientos se pasa a la acción y, después se repite de nuevo el proceso. El adulto tiene especial facilidad para descubrir el sentido práctico de lo que ha estudiado, para aplicarlo a su propia vida y cambiar sus códigos mentales.

E. Reflexión crítica. El aprendizaje en el adulto debe conducir a una reflexión crítica sobre los conocimientos, las ideas y los puntos de vista.

F. Auto-dirección. El adulto no sólo ha de participar y colaborar en el diseño y desarrollo de su proceso educativo, ni limitarse a adquirir unos nuevos conocimientos, técnicas y habilidades. Lo más importante es que el aprendizaje, que está realizando, le conduzca al descubrimiento de la forma de cambiar y autodirigir la propia interpretación del mundo.

Los elementos señalados por Adam, creo que han tenido un doble alcance para el desarrollo de la investigación, no solo para la selección de los participantes (participación voluntaria y el espíritu de colaboración) sino para su activa intervención durante las sesiones educativas. (Contreras M., 2015).

2.2.2.1. Principios básicos:

- a) Principio de escalonamiento: Distribución en el tiempo del contenido del aprendizaje.
- b) Principio de la Progresión: La organización progresiva del aprendizaje.
- c) Principio de la Trasferencia: La ordenación escalonada y progresiva de los contenidos de aprendizaje facilitan la transferencia de las nuevas experiencias a la estructura cognoscitiva.

2.2.3. EL NIÑO EN EDAD PREESCOLAR

El peso de nacimiento se triplica al cumplirse un año de vida, pero no se cuadruplica hasta los 2 años. La talla al nacer sufre un incremento del 50% durante el primer año, pero se duplica recién a los 4 años. El ritmo de crecimiento disminuye notablemente durante la edad preescolar. En consecuencia, los requerimientos de energía y nutrientes se reducen y esto lleva a la disminución del

apetito. La alimentación del niño se vuelve irregular e impredecible. Por lo general los padres manifiestan confusión y preocupación ante esta situación y suelen preguntar al médico que hacer frente a niños que se resisten a tomar una dieta variada, que aparentemente consumen muy poca carne y vegetales, que se distraen a la hora de comer o que solo les interesan las golosinas. Anticiparse a estos problemas educando a los padres es la clave para el manejo adecuado. (Miguel VM, 2016)

2.2.4. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los seres humanos debemos adecuar nuestra alimentación a las necesidades nutricionales de nuestro organismo, en función del sexo, la edad, la actividad y las situaciones fisiológicas especiales (embarazo, enfermedad, lactancia, etc.). A través de la alimentación obtenemos del entorno una serie de productos naturales o transformados, que contienen sustancias químicas nutrientes, además de elementos que les aportan características propias. Seleccionamos los alimentos por la disponibilidad de éstos y por el aprendizaje, de acuerdo con los hábitos adquiridos.

La alimentación está influenciada por factores socioeconómicos y culturales (componentes religiosos, psicológicos y pragmáticos).

Hay que considerar también la influencia del marketing, la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias y de los medios de comunicación sobre los hábitos en la alimentación.

Una alimentación saludable requiere, en muchos casos, de una educación nutricional que debe promoverse desde la infancia, en el núcleo familiar ya que los hábitos adquiridos en esa etapa son fundamentales para una correcta alimentación en la adolescencia y una prevención de las enfermedades vinculadas a los trastornos alimenticios. Los efectos positivos o negativos de la alimentación tendrán repercusión, tarde o temprano, en la salud.

2.2.5. LONCHERAS SALUDABLES EN NIÑOS PREESCOLARES

2.2.5.1. Definición – Lonchera:

Una lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los preescolares de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.

La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar. (Huachaca BC,2009)

2.2.5.2. Preparación de la lonchera:

Según el doctor Meyer Magarici la lonchera es: "Cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. Por lo tanto, la lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías perdidas durante sus actividades. Los alimentos prohibidos en las edades de 2 a 5 años son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal.

Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social,

sino en su alimentación, porque la lonchera forma parte importante de ella en la dieta diaria que el niño consuma (Miguel VM, 2016)

2.2.5.3. Contenido básico de una lonchera saludable:

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

Composición: Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

- a) Alimentos energéticos: Aportan la energía que los niños necesitan.

Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ej.: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.

- b) Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.

- c) Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ej.: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)

- d) Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar. (Requena RL, 2015)

2.2.5.4. Características de una lonchera saludable:

- a) Inocuidad: Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar.
- b) Practicidad: La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, también que sean colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.
- c) Variedad: Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable.

(Requena

RL, 2015)

2.2.5.5. Beneficios de una lonchera saludable:

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

(Requena RL, 2015).

2.2.5.6. Recomendaciones sobre lonchera saludable:

- La lonchera escolar no debe reemplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida).
- En toda lonchera saludable debe incluir alimentos de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de líquidos con poca azúcar o sin azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños)
- La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño.
- La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera o en trozos, manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra.
- Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables.

2.2.5.7. Requerimiento nutricional en niño preescolar:

La nutricionista de EsSalud, Rosario Soto Chávez, precisa que la lonchera no reemplaza al desayuno, almuerzo, ni comida diaria. Es un complemento nutricional para mantener despierto al escolar en clase y asimilar los conocimientos. Las pautas para “armar” una lonchera nutritiva son sencillas y relativamente económicas.

La regla de oro – refiere Soto- es que contenga un elemento de los tres grupos de alimentos para llevar una vida saludable: los Energéticos, Formadores y Reguladores o Protectores. La recomendación es higiene estricta y que todos los alimentos “hayan sido preparados en casa”.

El preescolar escolar aporta del 9% al 12% de las recomendaciones dietéticas, requiere de 1, 000 calorías diarias. Si se excede esta cantidad, habrá “mayor esfuerzo digestivo, el niño se dormirá en el aula”, incide la especialista. El contenido de la lonchera depende de la edad. Un niño de inicial (entre 2 a 5 años), necesita 120 calorías. (Radio Programas del Perú, 2015).

2.2.6. Educación para la salud:

El Ministerio de Salud en articulación con el Ministerio de Educación, viene impulsando políticas y creando alianzas en favor de la salud con el propósito de contribuir al desarrollo integral de la persona mediante el fortalecimiento de las condiciones que le permitan adoptar cada vez mejores decisiones en torno a su salud.

La Promoción de la Salud es un proceso que consiste en proporcionar a las personas, familias y comunidades los medios necesarios para mejorar su salud. Procura crear y fortalecer las condiciones que habiliten a la población adoptar cada vez mejores decisiones en torno a la salud. En este sentido la promoción de la salud implica emprender un proceso orientado a desarrollar habilidades y a generar mecanismos políticos, organizativos y administrativos que permitan a las personas y a sus comunidades tener un mayor control sobre su salud y mejorarla. (Ministerio de Salud, 2016).

La Educación para la Salud es un proceso sociocultural permanente por el cual las personas se van desarrollando para beneficio de sí mismas y de la sociedad, mediante una intervención activa e intencionada en los aprendizajes, que se logran por interacción en ámbitos de educación. Involucra el desarrollo de capacidades y habilidades sociales y personales necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la propia salud y crear las posibilidades para actuar en la comunidad, logrando cambios que favorezcan la salud colectiva. (Dirección de Promoción de la Salud, 2014)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Educación para la Salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad. Siendo considerada como una herramienta para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad y un eje fundamental de la atención integral en salud, el cual tiene como misión crear espacios y convertirse en instrumento imprescindible para el

desarrollo de estilos de vida saludables incorporando conductas favorables a su salud. (Redondo EP, 2016)

Así en el primer nivel de atención, al tener el primer contacto inicial de los individuos con el sistema de salud, es prioritario implementar la educación para la salud, en función de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, para dirigirla especialmente a la población sana y participen en la identificación de problemas y tomen decisiones sobre su propia salud, adquiriendo responsabilidades sobre ella.

2.2.6.1. Teorista Nola Pender y su “Modelo de Promoción de la Salud”

La teorista de Enfermería Nola Pender y su “Modelo de Promoción de la Salud” identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción. El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables. (Universidad Autónoma de México, 2015)

2.2.7. INTERVENCIÓN EDUCATIVA:

2.2.7.1. Concepto:

Una intervención es la participación en un asunto o situación que conociendo su realidad exige una respuesta profesional a cierta problemática. Consiste en delimitar que aspectos tienen la necesidad y son susceptibles a ser modificados, mediante la elaboración de un diagnóstico y una sucesiva planeación que nos llevarán a realizar la intervención para su posterior evaluación. Es un proceso metodológico con el fin de cambiar y mejorar una situación. Es un proceso de interferencia que persigue un cambio.

2.2.7.2. Objetivo:

El objetivo de la intervención es intervenir una situación para cambiarla.

2.2.7.3. Característica:

- Es toda acción que se refiere a enseñar, informar, guiar, transformar, atender una problemática específica; en una forma estructurada y dependiendo del ámbito o contexto en el que se aplique.
- Es una estrategia puesta en acción cuyo proceso es mejorar o cambiar en un contexto determinado, bajo de presiones de la voluntad y/o el deseo de las instituciones que inciden en él.
- La I.E, no se limita a un solo campo de acción, como es estrictamente la educación dentro del aula escolar (educación formal), sino que se involucra con todos los campos, en distintas modalidades: Formal, no Formal, Informal.
- Especificidad, Transitoriedad.
- Flexibilidad, conexión.
- Recursos indispensables: Humanos, materiales, económicos, físicos.

2.2.7.4. Ámbitos de la Intervención Educativa:

- Recuperación de valores comunitarios desde un sentido crítico.
- Elaboración de proyectos de Intervención pedagógica y Sanitaria.
- Conformación de equipos de trabajo basados en principios de participación autogestiva y democrática.
- Reconoce los principales estudios sobre problemáticas.

2.2.7.5. Fases:

- Diagnóstico:

Tipos según su: técnica, propósito y campo de acción.

Participativo, institucional, de expertos, clínico y explorativos.

Puede aplicarse en los ámbitos: Comunitario, organizacional, educativo.

2.2.7.6. Pasos:

- a) Recolección de datos: Recolección directa y entrevista.
- b) Análisis de datos.
- Planeación: Es delimitar los fines, objetivos y metas, es decir la ejecución del plan a seguir.
- Intervención: Se debe llevar un registro de cada una de las experiencias.
- Evaluación: Proceso dinámico, continuo, sistemático, enfocado mediante hacia los cambios de conductas y rendimientos, mediante el cual se verifican logros adquiridos en función de los objetivos propuestos.

2.2.7.7. Campos de aplicación:

- Ámbito formal: Se imparte en instituciones educativas, y se caracteriza por ser sistematizada, por tener una organización curricular.
- Ámbito No Formal: Toda actividad educativa organizada y sistemática realizada fuera de la estructura del sistema formal, para impartir cierto tipo de aprendizaje a ciertos subgrupos de población, ya sea adultos o niños.
- Ámbito informal: Proceso en el que las personas adquieren y acumulan conocimientos, capacidades y actitudes de las experiencias diarias y del contacto con su medio, sociedad, familia, etc.
- Intervención Psicopedagógica: A través de ella se busca dar solución a los problemas de aprendizaje de las personas, buscando, enseñando estrategias aptas para su desarrollo y que les permitan aprender de forma autónoma y eficiente. (Mindmeister, 2015)

2.3. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

A continuación, se presenta la definición de algunos términos más utilizados en el estudio a fin de facilitar su comprensión:

- a) Efectividad: Es la respuesta manifestada por las madres, sobre la preparación de loncheras evidenciando el incremento de conocimientos y prácticas después de asistir a las intervenciones educativas. (Reyes S, 2015)
- b) Intervención Educativa: Conjunto de actividades diseñados que al ser ejecutados o implementados están orientados al logro de objetivos educacionales en relación a la preparación de loncheras saludables. (Reyes S, 2015)
- c) Conocimientos: Es toda aquella información que refiere poseer la madre del niño en edad preescolar en este caso sobre el estudio basado en la preparación de la lonchera, así como al contenido de alimentos (energéticos, constructores y reguladores) y su forma de preparación a través de las respuestas expresadas por las madres referente a la preparación de la lonchera, el cual será obtenido mediante la aplicación de un cuestionario y valorado en prácticas adecuadas e inadecuadas. (Sánchez N, 2010).
- d) Lonchera saludable: Conjunto de alimentos que complementan las necesidades nutricionales del niño durante el día, reponen la energía gastada durante las actividades diarias, y mejoran su concentración durante el estudio, se evidencia en un envase, maletín o mochila, compuesta por alimentos nutritivos. (Peña E, 2013).
- e) Preescolar: Niño y niña de 2 a 5 años. (Familia y Salud, 2013)

CAPÍTULO III: FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

- 3.1. **H₁:** La aplicación de una Intervención Educativa sobre preparación de Loncheras Saludables incrementa el nivel de conocimientos en las madres de Familia de la Institución Educativa Inicial N⁰ 1447 San José – La Unión.
- 3.2. **H₀:** La aplicación de una Intervención Educativa sobre preparación de Loncheras Saludables no incrementa el nivel de conocimientos en las madres de Familia de la Institución Educativa Inicial N⁰ 1447 San José – La Unión.

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. TIPO, NIVEL Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

- Tipo: La presente investigación es una investigación de tipo:

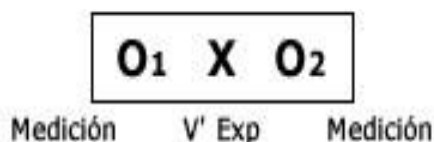
Por los datos estadísticos: El estudio es de tipo cuantitativo ya que es susceptible de cuantificación, nivel aplicativo ya que busca mejorar los conocimientos sobre la preparación de lonchera que realizan las madres, método pre experimental, ya que nos va a permitir obtener información tal como se encuentra en la realidad y poder aplicar intervenciones en cuanto a los resultados encontrados, en un determinado tiempo y espacio.

De acuerdo a su ubicación temporal: Longitudinal: Porque estudia los fenómenos o hechos más de una vez, es decir su evolución.

Prospectivo: Porque la investigación tiene un margen de tiempo determinado.

- Nivel: Aplicativo.
- Diseño de un solo grupo con pretest y postest:

Los pasos para la aplicación de este diseño son: aplicación de un pretest (O_1) para la medida de la variable dependiente, aplicación del tratamiento o variable independiente (X) y, por último, aplicación, de nuevo, de un postest para la medida de la variable dependiendo (O_2).



4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

4.2.1. Población:

Madres de alumnos preescolares de la Institución Educativa Inicial N⁰ 1447 San José – La Unión, que corresponde a 50 madres.

4.2.2. Muestra:

Para efectos del presente estudio, no será necesario calcular muestra pues toda la población será objeto de estudio, es decir las 50 madres de los Alumnos Preescolares de la I.E N⁰ 1447 San José – La Unión, siempre y cuando cumplan con los criterios de inclusión

4.2.2.1. Criterios de inclusión:

- Madres de alumnos preescolares matriculados en la Institución Educativa Inicial sujeta a estudio.
- Madres que sus niños oscilen entre las edades de 3 a 5 años.
- Madres que acepten participar de dicho estudio.

4.2.2.2. Criterios de exclusión:

- Madres que en los días programados para las actividades educativas no asistan.

4.3. VARIABLES

4.3.1. Definición conceptual de la variable

- a) Variable independiente - Intervención sobre lonchera saludable: Conjunto de actividades diseñadas que al ser ejecutadas o implementados están orientados al logro de objetivos educativos en relación a la preparación de loncheras saludables.

(Reyes S, 2015)

- b) Variable dependiente - Conocimientos sobre loncheras saludables: Es un proceso mental por el cual las madres, adquieren las ideas, concepto, y principios de la realidad, sobre la preparación de la lonchera del preescolar, lo cual debe contener alimentos saludables para la alimentación del preescolar. (Reyes S, 2015)

4.3.2. Definición operacional de la variable

- a) Variable independiente - Intervención sobre lonchera saludable: Conjunto de actividades educativas para la enseñanza, aprendizaje de las madres de los niños preescolares con la finalidad de incrementar los conocimientos y mejorar la preparación de la lonchera escolar.
- b) Variable dependiente - Conocimientos sobre loncheras saludables: Es aquella información sistematizada que deben poseer las madres de niños preescolares de la I.E. N 1447 “San José – La Unión respecto a los alimentos que deben contener una lonchera el cual será obtenido mediante la aplicación de un cuestionario.

4.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	CRITERIO DE MEDICION
Variable Dependiente: Conocimiento sobre la Loncheras saludables	Proceso mental por el cual se adquieren las ideas, conceptos, sobre lonchera saludable del preescolar (Reyes S, 2015)	Información que Poseen las madres sobre lonchera saludable, el cual será obtenido mediante la aplicación de un pretest y post test	Antes de la intervención educativa Después de la Intervención Educativa	Bases conceptuales de nutrición Alimentos Constructores: Alimentos Energéticos: Alimentos Reguladores: Preparación de Lonchera la	Ordinal	Nivel de conocimiento: Alto (17- 20 pts) Medio (13–16 pts) Bajo (0 – 12 pts)

Variable Independiente: Intervención Educativa sobre Lonchera Saludable:	Conjunto de actividades educativas orientados al logro de objetivos educacionales en relación a la preparación de loncheras saludables. (Reyes S, 2015)	Es el conjunto de las acciones educativas impartidas a las madres de niños preescolares, respecto a Lonchera Saludable en el Preescolar.	en 4 Diseñada sesiones .	a) Pirámide Nutricional b) Alimentación Saludable c) Lonchera saludable en el Preescolar d) Preparación de Loncheras Saludables	Nominal	<p>Efectiva: Cuando mejora los conocimientos y aplicando la prueba de hipótesis es significativa</p> <p>No Efectiva Cuando no mejora los conocimientos y aplicando la prueba de hipótesis no es significativa</p>
---	--	--	--------------------------	--	---------	---

4.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento un cuestionario, el cual está estructurado en:

Introducción, datos generales en relación a la madre y el contenido propiamente dicho, 20 preguntas sobre conocimientos sobre la preparación de la lonchera y que serán de opción múltiple, además cada pregunta correcta equivale a 1 punto.

Si el puntaje alcanzado oscila entre 17 y 20, se calificará como nivel alto, si se ubica entre 13 y 16, se ubica como medio, y si es menor de 13, se considera bajo.

El instrumento ha sido validado mediante el juicio de expertos, en la que participaron profesionales expertos en el área, cuyas recomendaciones han sido tomadas en cuenta para mejorar la elaboración del instrumento.

Para la confiabilidad se utilizó el programa SPSS- VS 19 (STATISTICAL PACKAGE FOR THE SOCIAL SCIENCE), para determinar el coeficiente Alfa de Cronbach, que constituye un modelo de consistencia interna, basado en el promedio de las correlaciones entre los ítems, nivel de fiabilidad >0.70.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,712	20

Además, la Intervención Educativa constará de 4 sesiones las cuales se darán en un periodo de un mes (1 sesión por semana).

Los temas serán:

- e) Pirámide Nutricional
- f) Alimentación Saludable
- g) Lonchera saludable en el Preescolar

h) Preparación de Loncheras Saludables

Procedimiento:

- Se solicitó el correspondiente permiso a las profesoras que laboran en la Institución Educativa “San José” – La Unión
- Se seleccionó la muestra de los adultos teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.
- Una vez seleccionada la muestra, a todos los participantes se les informó de forma clara y sencilla los objetivos y la finalidad de la investigación y se solicitó su autorización
- Se realizó la consolidación de los datos obtenidos.
- Se tabuló los datos obtenidos que posteriormente se vaciaron a una base de datos, para su respectivo Variable dependiente - Conocimientos sobre loncheras saludables: Es aquella información sistematizada que deben poseer las madres de niños preescolares de la I.E. N 1447 “San José – La Unión respecto a los alimentos que deben contener una lonchera el cual estuvo obtenido mediante la aplicación de un cuestionario.

4.6. PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

La información recolectada fue procesada mediante la estadística descriptiva y la estadística inferencial. La primera se utilizó para describir los niveles de conocimientos de las madres de familia, antes y después de la intervención educativa, para lo cual se utilizó indicadores de frecuencias absolutas y porcentuales; estos resultados se presentan en cuadros y gráficos, los que sirven como base para la evaluación del efecto de la intervención. El análisis inferencial está ligado a contrastar la hipótesis de investigación; en el estudio se utilizó la prueba Chi cuadrado, con un nivel de significación del 5%. Esta prueba es la que permitió determinar el efecto que tuvo la intervención, comparando los niveles de conocimientos antes y después de la intervención educativa. Todo el análisis estadístico se realizó utilizando el programa IBM SPSS 24.0.

- Distribución descriptiva.
- Procesador de textos Word.
- Se presenta los resultados en gráficos y frecuencias porcentuales.
- Procesador de datos SPSS.

Se efectuó el análisis estadístico e interpretación de los resultados consignados en cuadros y gráficos.

Se elaboran las conclusiones y recomendaciones según los resultados que se obtuvieron.

4.7. ASPECTOS ÉTICOS

En este estudio de investigación, se hará prevalecer los siguientes principios:

4.7.1. Principio de Beneficencia: Valor indispensable para el cuidado de la salud. Se refiere a no hacer daño ya que al dar asistencia no implica solamente reconocer el deber proteger a los indefensos, es decir, aceptar el papel de abogado de los derechos quienes no pueden defenderse por si mismos; además de compartir sus conocimientos y su experiencia. En el presente estudio de investigación se respeta este principio porque la información que se brindará a los padres de familia nos permitirá identificar cuál es su nivel de conocimiento. Además, se garantizará a los participantes que la información que se proporcionen no se utilizará en ningún momento en su contra, tampoco serán expuestas a situaciones con las que pudieran estar perjudicados.

4.7.2. Principio Respeto a la Autonomía: Este principio se basa en la convicción de que todos los seres humanos deben ser libres de todo control externo y ser respetado en sus decisiones vitales básica. En la realización de esta investigación se respetará este principio, la cual se pedirá la participación voluntaria de los padres de familia sin ningún tipo de coerción, y para cumplir con tal fin se dejará constancia en el consentimiento informado acerca de respetar la libertad del individuo, siendo así su participación de manera voluntaria.

4.7.3. Consentimiento informado: es un derecho que tiene la persona sobre el control de su propio cuerpo además de recibir la información necesaria y suficiente antes de la realización de un procedimiento y/o tratamiento para que se éste tome decisión inteligente. En este trabajo se contará con dicho consentimiento para los padres de familia, y de la directora de la I.E. “San José” de La Unión sobre la realización de dicho proyecto de investigación.

CAPÍTULO V: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

5.1. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla. 1. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de familia, antes de la ejecución de la Intervención Educativa

Nivel de conocimiento	Nº	%
Alto	11	22
Medio	12	24
Bajo	27	54
TOTAL	50	100

Fuente: Test aplicado a las madres de familia

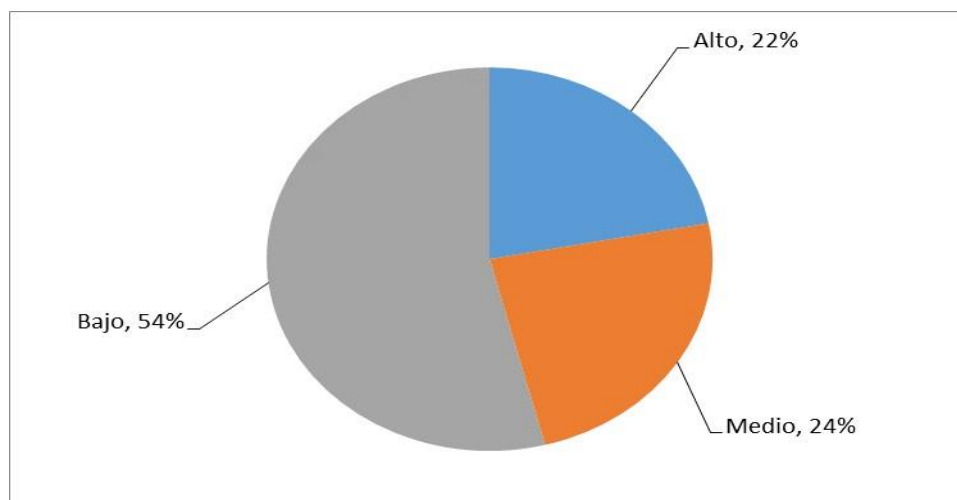


Figura 1. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables, antes de la intervención educativa

De acuerdo a los resultados, antes de la Intervención Educativa, el nivel de conocimientos sobre loncheras era bajo en la mayoría, con un 54%; luego hay un 24% que evidencia un nivel de conocimientos medio y sólo el 22%, un nivel alto de conocimientos sobre la forma de elaborar loncheras saludables.

Tabla. 2. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de familia, luego de la ejecución de la Intervención Educativa

Nivel de conocimiento	Nº	%
Alto	42	84
Medio	8	16
Bajo	0	0
TOTAL	50	100

Fuente: Test aplicado a las madres de familia

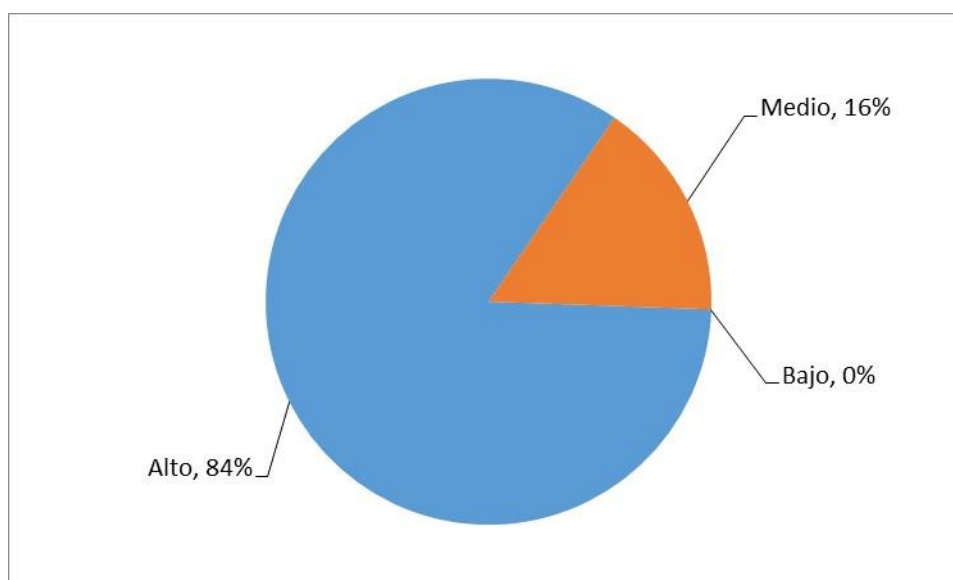


Figura 2. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables, posterior a la intervención educativa

Luego de aplicar el programa educativo sobre loncheras saludables, el estudio deja en evidencia que la mayoría de las madres de familia, 84%, presentan un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar dichas loncheras; el resto, 16%, aún evidencia un nivel medio de conocimientos.

Tabla. 3. Comparación del conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de familia, antes y después de la ejecución de la Intervención Educativa

Nivel de conocimiento	Pre test		Post test	
	Nº	%	Nº	%
Alto	11	22	42	84
Medio	12	24	8	16
Bajo	27	54	0	0
TOTAL	50	100	50	100

Fuente: Test aplicado a las madres de familia

Prueba Chi cuadrado=45.932, Sig.=0.000 (Altamente significativa)

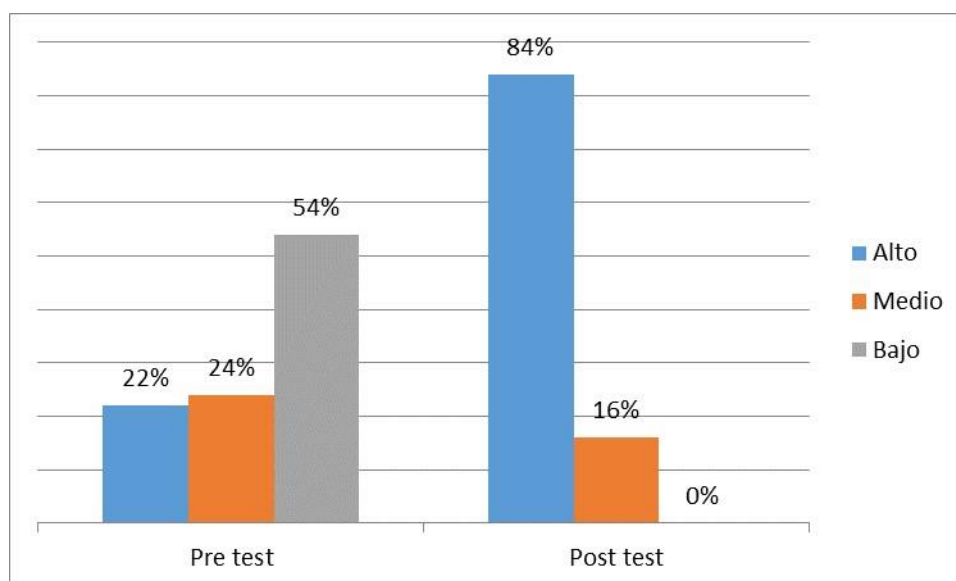


Figura 3. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables, antes y después de la intervención educativa

De acuerdo a los resultados mejoraron el porcentaje ya que antes de realizar la intervención educativa se hizo la encuesta donde los resultados fueron: el nivel de conocimientos sobre loncheras era bajo en la mayoría, con un 54%; luego hay un 24% que evidencia un nivel de conocimientos medio y sólo el 22%, presenta un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar loncheras saludables.

Después de realizar la Intervención Educativa se hizo nuevamente la encuesta donde: el estudio deja en evidencia que la mayoría de las madres de familia, 84%, presenta un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar dichas loncheras; el resto, 16%, aún se ubica en un nivel medio de conocimientos. Lo que significa que la Intervención Educativa fue efectiva.

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Una lonchera saludable contiene los nutrientes y la energía que necesitan los niños para crecer, aprender y jugar. Una lonchera consta del 8 al 12% de la energía que los niños en edad preescolar necesitan diariamente. No reemplaza al desayuno ni a alguna de las comidas principales. Según el doctor Meyer Magarici la lonchera es: “Cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación” (Cortéz, 2014)

Una de las actividades que debe desarrollar la enfermera, en su quehacer cotidiano, es el de educar al paciente, familia y comunidad, respecto a medidas preventivo promocionales, promoviendo estilos de vida saludables. En este caso, brindar educación oportuna a las madres de familia utilizando técnicas educativas interactivas y participativas que contribuyan a la adquisición de conocimientos para la alimentación infantil saludable. (Peña E, 2013) Tomando en cuenta, lo mencionado anteriormente, se realiza la presente investigación orientada a determinar la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de familia de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N^o 1447 San José - La Unión. A continuación, se presentan los principales hallazgos acorde a los objetivos planteados:

Para el primer objetivo específico: Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de familia de niños en edad preescolar antes de la Intervención Educativa, se tiene la tabla y grafico 1, donde los resultados muestran que antes de la intervención educativa, el nivel de conocimientos sobre loncheras era bajo en la mayoría, según se evidencia en el 54%; luego hay un 24% que evidencia un nivel de conocimientos medio y sólo el 22%, evidencia un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar loncheras saludables.

Según otros trabajos de investigación tienen resultados similares como el de Reyes Oré Sandy (“Efectividad de una intervención Educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una Institución Educativa Privada en Santa Anita – Lima”) antes de ejecutar dicha Intervención Educativa los resultados fueron: del 100% (27), el 30% (8) conocen y practican sobre los tipos de alimentos que debe contener una lonchera y la preparación de ella, el 70% (19) no conocen ni practican sobre ello. (Reyes S, 2015)

Otro estudio de Peña Huamán Eduardo “Efectividad de un programa Educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” Lima – Cercado 2011, los resultados fueron los siguientes: de 28 madres de familia el 36% (10) conocen sobre la preparación de loncheras saludables y el 64% (18) desconocen dicho tema. (Peña E, 2013)

La importancia del conocimiento de cada componente para la elaboración de una correcta lonchera saludable consiste en conjugar estratégicamente los componentes nutricionales como los alimentos energéticos, constructores y reguladores; el tener conocimientos claros y precisos de cada elemento propiciara un correcto manejo en la preparación de una lonchera nutritiva; se sabe que la carencia de conocimientos y de información determina comportamientos equivocados y erróneos con respecto a la salud y enfermedad, situación que debe ser tomada en cuenta sobre todo en la madre por ser sin duda el eje de la función familiar, la depositaria del poder en la salud del niño y demás miembros de la familia. Por lo tanto, la influencia es mayor sobre los hábitos alimenticios ya que especialmente la madre es la que fija el patrón de hábitos alimentarios que se desarrollan en el niño pues ella es la que planea las comidas, compra alimentos, lo prepara y lo sirve. La preparación y el contenido alimenticio de la lonchera es fundamental para complementar las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día. Además, es una fuente de energía adicional para que el niño preste mayor atención y concentración en la clase y no se duerma. (Mamani S, 2012)

Las madres deberán saber que la buena alimentación del niño en edad pre escolar provee la suficiente energía física y mental para enfrentar adecuadamente las actividades

del día. Un niño mal alimentado presentará problemas e, irreversiblemente dificultades para concentrarse y finalmente aprender, por ello es muy importante que los niños tomen un buen desayuno y lleve una lonchera saludable.

Federico Tobar y otros autores afirman que la adquisición de conocimientos en las madres de familia es fundamental en la prevención de enfermedades nutricionales de los niños, tal como la anemia siendo la causa fundamental la inadecuada ingesta de hierro o bajo ofrecimiento de la misma por desconocimiento de otros factores; entre ellos, inadecuadas costumbres y creencias alimentarias, la cual tiene relación directa con el nivel de instrucción de las madres de familia y escasa promoción. (Dirección de Promoción de la Salud, 2014)

Para el segundo objetivo: Diseñar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables para las madres. El presente trabajo de investigación se basa en la teorista de Enfermería Nola Pender y su “Modelo de Promoción de la Salud”, quien identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud. (Universidad Autónoma de México, 2015)

Para el diseño de la Intervención Educativa se tomó en cuenta la Teoría Psicopedagógica, que comprende la Educación en los adultos la cual tiene como propósito desarrollar la autonomía y el sentido de responsabilidad tanto de las personas como de las comunidades. Esto se logra al reforzar la capacidad de hacer frente a las transformaciones de la economía, la cultura y la sociedad en su conjunto. Entre las Teorías Psicopedagógicas abarca la Teoría Sinérgica de Félix Adam (1984), la cual aplica el aprendizaje en las personas adultas, tratando de concentrar al máximo el esfuerzo en el objetivo que se pretende conseguir, ésta teoría señala los siguientes elementos: la participación voluntaria en el adulto, respeto mutuo, espíritu de colaboración, reflexión y acción, reflexión crítica, auto – dirección; los cuales han tenido un doble alcance para el desarrollo de la investigación, no solo para la selección de los participantes (participación voluntaria y el espíritu de colaboración) sino para su activa intervención durante las sesiones educativas.

Algunos de estos autores de trabajos de investigación para diseñar sus programas y/o intervenciones educativas han seguido el modelo de Felix Adam, tenemos: el trabajo de investigación de Reyes Oré Sandy (“Efectividad de una intervención Educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una Institución Educativa Privada en Santa Anita – Lima”), además de Peña Huamán Eduardo “Efectividad de un programa Educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” Lima – Cercado 2014. También el estudio de investigación de Retemozo Gózar Cinthia Milagros “Efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparación de Loncheras Saludables en padres de niños Preescolares de una Institución Educativa, Lima 2014”.

Para el tercer objetivo específico: Aplicar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de la Institución Educativa Inicial N⁰ 1447 San José – La Unión.

Antes de aplicar la Intervención Educativa, se tuvo la primera visita a la I.E. para tomar información sobre la preparación de la lonchera para niños preescolares y observé que éstas no contienen los alimentos para una buena lonchera saludable, en su mayoría (dulces, bebidas azucaradas, galletas, dulces, etc). Al interrogar a algunos padres de familia sobre el valor nutritivo de los alimentos y preparación de loncheras, evidenciaron desconocimiento o conocimientos errados, del mismo modo, algunos manifestaron preferencias por alimentos enlatados porque ahorra tiempo, son higiénicos y se conservan mejor, otros refirieron no tener tiempo para preparar alimentos en casa, y no incluían fruta, porque la regalan y, además, los niños prefieren frugos o gaseosas.

En la cual se diseña una Intervención Educativa para mejorar el nivel de conocimientos en las madres y luego ejecutarlo.

La Intervención Educativa se dió en 4 sesiones, las cuales estuvieron programadas 1 sesión por semana, además por la disponibilidad de las madres en cuanto al tiempo, se llevaron a cabo los días jueves durante el mes de marzo.

Los siguientes temas fueron:

- i) Pirámide Nutricional
- j) Alimentación Saludable
- k) Lonchera saludable en el Preescolar
- l) Preparación de Loncheras Saludables

En la primera sesión asistieron todas las madres, se hizo el pre- test, se desarrolló el primer tema mostrando gran interés, además se le impartió material educativo y se comprometieron a asistir a todas las sesiones educativas. En la segunda sesión, se inició con preguntas sobre el tema anterior lo cual la participación de las madres fue muy activa, seguido se desarrolló el tema siguiente y las madres iban complementando con lo que sabían. En la tercera sesión, se inició con preguntas respecto al tema a tratar y se expuso. En la cuarta sesión fue elaborar Loncheras Saludables, se les pidió a las madres traer los alimentos ya preparados para poner en las loncheras. Se hizo ejemplos de loncheras para preparar durante una semana, aconsejando que no debe tener alimentos enlatados, envasados ya que pueden perjudicar la salud de sus hijos, y para prevenir que su niño se enferme, se debe educar a tener un estilo de vida saludable como es comer una lonchera saludable la cual contiene los alimentos (Constructores, energéticos y regulares), alimentos necesarios para que su niño pueda tener la energía necesaria y preste atención durante la clase. Recordando a las madres que la lonchera es un complemento a las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena).

La aplicación fue de manera satisfactoria ya que, en el transcurso de cada intervención educativa, las madres mejoraban la preparación de las loncheras de sus niños y cuando se les preguntaba en cada sesión sobre la preparación y los temas dictados estas referían un mayor conocimiento, además también se evidenció mediante la aplicación del cuestionario que en su mayoría (84%) obtuvieron nivel de conocimientos alto y un 16% nivel de conocimiento medio.

Para el cuarto objetivo específico: Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de familia de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José.

El presente estudio es de tipo cuantitativo, aplicativo, pre experimental, longitudinal y prospectivo, de diseño de un solo grupo con pretest y posttest. La población estuvo conformada por 50 madres de familia que cumplieron con los criterios de inclusión, a quienes se entrevistó y se les aplicó un cuestionario, previamente validado, antes y después de la intervención educativa. Se tiene la tabla y gráfico 2, donde los resultados después de aplicar la intervención educativa muestran que la mayoría de las madres de familia, 84%, evidencia un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar dichas loncheras; el resto, 16%, aún evidencia un nivel medio de conocimientos, evidenciando de este modo conocer sobre el contenido y preparación de las loncheras saludables, por ejemplo, que: la lonchera debe contener siempre un sándwich, una fruta y un jugo natural, que la combinación de alimentos energéticos, constructores y reguladores son recomendables en la preparación de la lonchera.

Estos resultados coinciden con algunas investigaciones como las realizadas por:

- a) Reyes Oré Sandy. “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución Educativa Privada en Santa Anita – Lima”. Este trabajo tiene como Objetivo: Determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera. Material y Método: El estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 27 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Resultados: Del 100% madres encuestados, después de participar del programa educativo 70% madres, incrementaron los conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Conclusión: El programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el mejoramiento de conocimientos y prácticas de las madres.

- b) Peña E. 2013. “Efectividad del Programa Educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” Distrito de Lima Cercado”. Con el Objetivo: Determinar la efectividad del programa educativo en el incremento de conocimientos sobre la preparación de loncheras. El estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 28 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Resultados: Del 100% (28) madres encuestadas, después de participar del programa educativo 100% (28) madres, incrementaron los conocimientos sobre la preparación de la lonchera nutritiva (Peña E, 2013).

La Intervención Educativa que llevé a cabo fue efectiva debido a que apliqué cada sesión con metodología interactiva, teniendo en cuenta la teoría que se utiliza para aplicar programas educativos en adultos.

CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES

- 7.1. El nivel de conocimientos sobre loncheras saludables antes de aplicar la intervención educativa era bajo en la mayoría, según se evidencia en el 54%; luego hay un 24% que evidencia un nivel de conocimientos medio y sólo el 22%, evidencia un alto nivel de conocimientos.
- 7.2. Después de aplicar la intervención educativa sobre loncheras saludables, el estudio deja en evidencia que la mayoría de las madres de familia, 84%, evidencia un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar dichas loncheras; el resto, 16%, aún evidencia un nivel medio de conocimientos.
- 7.3. Intervención Educativa, mejoró de manera importante (84% nivel alto).

CAPÍTULO VIII: RECOMENDACIONES

- 8.1. Difundir los resultados de la presente investigación a las autoridades de la I.E. N°1447 Inicial “San José” a fin de fortalecer las actividades de tutoría sobre hábitos alimenticios integrando a las madres de familia en lo que respecta a “Preparación de Loncheras Saludables”.
- 8.2. Hacer llegar los resultados de la presente investigación a las autoridades sanitarias a cargo del Centro de Salud I-4 La Unión a fin de promover estrategias preventivo promocionales sostenibles orientadas a la modificación de comportamientos en madres de familia con énfasis a las practicas alimentarias, que redunden en beneficio de la población escolar de la I.E. N°1447 Inicial “San José” perteneciente a la jurisdicción.
- 8.3. La I.E. N°1447 “San José” debería formar alianzas con el Centro de Salud I-4 La Unión, para el desarrollo de programas educativos como “Preparación de Loncheras Saludables” y su posterior seguimiento para observar su correcta preparación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOLETÍN. (2009) Seguimiento concertado al programa presupuestal estratégico articulado nutricional. Perú. 21 – 22.
- Colegio Médico del Perú. Loncheras escolares deben contener frutas recomienda
CMP febrero 2013 [citado 15.09.16] Disponible en URL:
<http://www.cmp.org.pe/component/content/article/56-ultimas/1756-loncherasescolares-deben-contener-frutas-recomienda-cmp.html>
- CORTEZ R. (2001) La nutrición de los niños en edad pre-escolar: aproximando los costos y beneficios de la inversión pública. Lima.
- Diario Correo. (2015) Desnutrición en la región alcanza el 21%, Piura. Recuperada de: <http://diariocorreo.pe/edicion/piura/piura-desnutricion-en-la-region-alcanza-el21-641399/>.
- Dirección de Promoción de la Salud. (2005) Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas. Guía de implementación y Organización. Lima.
Recuperada de: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/006.pdf>.
Acceso el 3 de junio del 2016.
- ENDES. (2015) Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. Perú. Recuperada de: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1211/pdf/Libro.pdf
- Espíritu FA. (2000) Efectividad de un programa educativo con imágenes en la modificación de conocimientos de las madres sobre la alimentación del preescolar, PRONOEI Santa Ana- SJL. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Lima; Universidad Nacional mayor de San Marcos.
- Huachaca BC. (2009) Efectividad de la técnica de sesiones demostrativas en el incremento de conocimientos sobre la prevención de anemia ferropénica en las madres de niños entre 6 y 23 meses del centro de salud Conde de la Vega. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Lima; Universidad Nacional mayor de San Marcos.
- Instituto Peruano de Economía. (2007) Evolución del gasto público en Programas

alimentarios y de nutrición infantil. Lima. Hallado en:

www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726.

- Meléndez G. (2008) Factores Asociados con Sobrepeso y Obesidad en el Ambiente Escolar, México. Editorial Médica Panamericana.
- Meza DC. (2011). Manual de educación alimentaria para una comunidad. Lima.
- Miguel VM. (2016) El Constructivismo: Teorías Y Estrategias De Enseñanza Y Aprendizaje. Editorial Universidad San Martín de Porres. Lima. Recuperada de: <http://www.mercedarios.pe/publicaciones/articulos-lamerced-14/elconstructivismo.pdf>.
- Mindmeister (2015). Intervención Educativa. Recuperada de: <https://www.mindmeister.com/es/84614654/intervencion-educativa>
- Ministerio de Salud (2016). Lineamientos de Política de Promoción de la Salud. Comité Nacional de Promoción de la Salud. Lima. Recuperada de: www.minsa.gob.pe.
- Ministerio de educación. Educación y desarrollo sostenible loncheras saludables y nutritivas 2015 [citado 15.09.16]. Disponible en URL: <http://loncherasnutritivasindoamerica.blogspot.pe/2013/04/lunch-nutritivos.html> - MINSA. (2004) Prevención y control de la nutrición preescolar. Lima.
- MINSA (2012). “Modelo de Atención Integral Familiar” Paquete de Atención Integral de Salud Etapa Niño. Perú. 45- 46.
- More J. (2008) Efectividad de un programa educativo coparticipativo en la modificación de conocimientos y practicas sobre estimulación temprana dirigido a cuidadores de menores de 2 años en el CSMI. San Fernando. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Lima; Universidad Nacional mayor de San Marcos.
- Napan M. (2004) Modificación en el nivel de conocimientos sobre su enfermedad en pacientes sometidos a hemodiálisis luego de una actividad educativa de Enfermería. Centro de Diálisis del Norte S.A.C. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Tumbes.

- OPS. (2004) Lineamientos de nutrición Infantil del Perú. Ed. Prisma. Lima. Perú
- OPS. (2005). Lineamientos de nutrición Infantil del Perú. Lima.
- Peña E. (2013). Efectividad del Programa Educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” Distrito de Lima Cercado. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Lima; Universidad Nacional mayor de San Marcos. Recuperada de:
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1049>.
- Radio Programa Del Perú (2016). Así está el Perú 2016: Desnutrición y Obesidad Infantil en nuestro país. Recuperada de: <http://rpp.pe/politica/elecciones/asi-esta-elperu-2016-desnutricion-y-obesidad-en-nuestro-pais-noticia-940369> - RAE. (2016) Recuperada de: <http://dle.rae.es/?id=AMrJ4zs>.
- Redondo EP. (2016) Introducción a la educación para la salud. Universidad de Costa Rica. Recuperada de: <http://www.cendeisss.sa.cr/cursos/quinta.pdf>.
- Reforma del Sector Salud (2010) Determinantes económicos de la desnutrición infantil. Lima. Recuperada de: www.reformasalud.blogspot.com/.../determinanteseconomicos-dela.html.
- Requena RL (2006) Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en octubre del 2006. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Tumbes; Universidad Nacional de Tumbes.
- Revista Costarricense De Salud Pública (2014) Esquema De Las Etapas De La Educación Interactiva: “Propuesta Metodológica Para La Educación Nutricional. Costa Rica. 21- 23.
- Reyes S. (2015) Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución Educativa Privada en Santa Anita. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Lima; Universidad Nacional mayor de San Marcos. Recuperada de:

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4168/1/Reyes_os.pdf.

- Sánchez N. (2010) Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. México; Universidad Nacional de Oaxaca. Recuperada de <http://www.mediagraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2010/bis101f.pdf>.
- Teoría del conocimiento. (2015) Definición y Ejercicio de Teorías del Conocimiento. Recuperada de: <http://ejemplosyejerciciosde.blogspot.pe/2014/07/teoria-del-conocimientognoseologia.html>.

ANEXOS

. CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA

ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

YO

Directora de la I.E. 1447 “San José”, doy mi consentimiento a la Srta. Chunga Tume Consuelo Zoraida, identificada con DNI 71721363 alumna de Enfermería de la Universidad Nacional de Piura que realice un estudio de investigación en ésta Institución Educativa, mediante la aplicación de una encuesta a los padres de familia de ésta Institución.

Habiendo sido informada que la encuesta a realizar formará parte de un estudio de investigación “Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José - La Unión, marzo – abril 2017”.

He decidido libre y voluntariamente autorizar el desarrollo de dicha investigación en esta institución. Ya que se me ha informado que los participantes gozan de ciertos derechos y pueden decidir no continuar siendo parte del estudio en cualquier momento aún después iniciada la investigación y que la información obtenida será debidamente reservada, y no dejarán de gozar con los servicios de la I.E. 1447 “San José” del distrito de La Unión.

La Unión, 2017.

Directora de la I.E. 1447 “San José”
UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA

Firma de la investigadora

ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

YO _____

Directora de la I.E. 1447 “San José”, doy mi consentimiento a la Srta. Chunga Tume consuelo Zoraida, identificada con DNI 71721363 alumna de Enfermería de la Universidad Nacional de Piura que realice un estudio de investigación en ésta Institución Educativa, mediante la aplicación de una encuesta a los padres de familia de ésta Institución.

Habiendo sido informada que la encuesta a realizar formará parte de un estudio de investigación “Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José - La Unión, marzo – abril, 2017”.

He decidido libre y voluntariamente autorizar el desarrollo de dicha investigación en esta institución. Ya que se me ha informado que los participantes gozan de ciertos derechos y pueden decidir no continuar siendo parte del estudio en cualquier momento aún después iniciada la investigación y que la información obtenida será debidamente reservada, y no dejarán de gozar con los servicios de la I.E. 1447 “San José” del distrito de La Unión.

La Unión, 2017.

Directora de la I.E. 1447 “San José”

Firma de la investigadora

9.2. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS



CUESTIONARIO



PRESENTACIÓN: Buenos días Sr(a), soy estudiante de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Piura, mi nombre es Consuelo Zoraida Chunga Tume, en esta oportunidad me encuentro realizando un estudio de investigación titulado “Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José - La Unión, marzo – abril 2017”. Para lo cual solicito su colaboración a través de su sincera respuesta a las preguntas que a continuación se le presenten, expresándole que es de carácter anónimo y confidencial.

Agradezco anticipadamente su participación en el estudio.

I. INSTRUCCIONES:

A continuación, se le solicita que responda los siguientes enunciados según crea sea más conveniente, eligiendo una sola opción como respuesta. Por favor marque con un aspa (X) según corresponda. **I.- Datos Generales:**

1. Edad de la Madre:

2. Grado de Instrucción

- a) Primaria Completa ()
- b) Primaria Incompleta ()
- c) Secundaria Completa ()
- d) Secundaria Incompleta ()
- e) Técnico o Superior ()

3. Lugar de Procedencia:

4. Número de hijos:

INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan las siguientes interrogantes, respondan marcando con un aspa en la alternativa que Usted considere la respuesta correcta.

1.- La lonchera en niños menores de 5 años es importante porque debe:

- a) Ayudar a mantener despierto al niño.
- b) Mejorar la atención del niño en casa.
- c) Satisfacer el rendimiento del niño en clase.
- d) Jugar con sus compañeros de clase.

2.- Los alimentos que ayudan en el crecimiento son:

- a) Leche, huevo, queso.
- b) Gaseosa, golosinas, pan.
- c) Frugos, galletas, chocolate.
- d) Pollo, golosinas y frugos.

3.- La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es:

- a) Proteger el organismo.
- b) Recuperar energías.
- c) Formar y reparar tejidos del cuerpo.
- d) Motivar al niño.

4.- Los alimentos reguladores son los que contienen vitaminas y son:

- a) Zanahoria, naranja.
- b) Papa, camote.
- c) Pan, mantequilla.
- d) Golosina, gaseosa.

5.-La función más importante de los alimentos reguladores es:

- a) Motivar al niño en clase.
- b) Despertar interés en el niño.
- c) Mantener un buen funcionamiento del cuerpo.
- d) Favorecer el desarrollo del niño.

6.- Los alimentos energéticos los encontramos en los alimentos como:

- a) Pastas, arroz, frutas secas.
- b) Golosinas, carne, refrescos.
- c) Aceite, golosinas, chocolates.
- d) Pan, chocolates, cereales.

7.- Los alimentos constructores los encontramos en algunos alimentos como:

- a) Papa, camote.
- b) Pan, golosinas.
- c) Leche, huevo

d) Naranja, chocolate.

8.- Los alimentos energéticos cumplen una función importante:

a) Brindan energía para realizar actividades.

b) Brindan calorías.

c) Aumentan de peso.

d) Mantienen al niño despierto.

9.- En cuál de los siguientes alimentos encontramos alimentos energéticos:

a) Dulces, galletas.

b) Pan, palta.

c) Leche, naranja.

d) Huevos, lácteos.

10.- De los alimentos que se presentan a continuación, cuáles cree Ud. que debe contener una buena lonchera:

a) Gaseosa, naranja, golosinas.

b) Pan con mantequilla, golosinas, plátano.

c) Pan integral, huevo sancochado y leche.

d) Chocolate, frugos, panes.

11.- Qué alimentos se debe evitar colocar en la lonchera:

a) Gaseosa y dulces.

b) Chocolate y galletas.

c) Golosinas y gaseosa.

d) T.A

12.- Las bebidas que debe contener la lonchera son:

a) Leche e infusiones.

b) Gaseosas y refrescos.

c) Yogurt y gaseosas.

d) Refrescos y frutos.

13.- Bebidas que se debe evitar en la lonchera es:

a) Gaseosa y leche.

b) Leche y refrescos

c) Gaseosa y refrescos.

d) T.A

14.- Las bebidas de la lonchera no deben contener demasiado:

a) Azúcar.

b) Colorante.

c) Gas.

d) T.A.

15.- Ud. cree que la lonchera de su niño es la adecuada

a) Siempre.

b) A veces.

c) Nunca.

d) No sabe, no responde.

16.- ¿Cuántas veces a la semana debe llevar lonchera su niño?

a) 1 vez a la semana.

b) 2 veces a la semana.

c) 3 veces a la semana.

d) + 4 veces a la semana.

17.- Las bebidas que lleva el niño en la lonchera se debe preparar con agua:

a) Hervida caliente.

b) Hervida tibia.

c) Hervida fría.

d) Sin hervir.

18.- Los alimentos en la lonchera deben contener alimentos balanceados como:

a) Un cereal, una fruta y un jugo natural.

b) Una golosina, una fruta y un refresco.

c) Una fruta, un chocolate y agua.

d) Un cereal, una golosina y agua.

19.- Si no se le podría enviar pan, ¿que podría reemplazarlo?

a) Un chocolate.

- b) Un puñado de cereal o maní
- c) Un paquete de galletas rellenas
- d) Un snack como papitas, chizitos

20.- La lonchera debe contener una alimentación balanceada que permita:

- a) Mantener al niño despierto.
- b) Prevenir de enfermedades.
- c) Brindar energía necesaria.
- d) No sabe, no responde.

VALIDACIÓN JUICIO DE EXPERTOS

“EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS MADRES DE NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 1447 SAN JOSÉ - LA UNIÓN MARZO – ABRIL 2017”

INSTRUCTIVO PARA EL LLENADO DEL INSTRUMENTO:

En la evaluación de cada ítem, utilice la siguiente escala:

RANGO	SIGNIFICADO
1	Descriptor no adecuado y debe ser eliminado
2	Descriptor adecuado pero debe ser modificado
3	Descriptor adecuado

Los rangos de la escala propuesta deben ser utilizados teniendo en consideración los siguientes criterios:

- Vocabulario adecuado de acuerdo al nivel académico de los entrevistados.
- Claridad en la redacción.
- Cualquier sugerencia en las preguntas hacerlas llegar al investigador.



FIRMA
EXPERTO 1



FIRMA
EXPERTO 2



FIRMA
EXPERTO 3

VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO

(USANDO COEFICIENTE DE PROPORCIÓN DE RANGO)

Nº de Ítem	JUECES			nR _i	PR _i	CPR _i	P _E	CPR _{ic}
	1	2	3					
1	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
2	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
3	3	3	3	09	3	1,00000	0.03704	0,96296
4	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
5	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
6	2	3	3	8	2.66	0,88889	0.03704	0,85185
7	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
8	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
9	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
10	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
11	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
12	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
13	3	2	3	8	2.66	0,88889	0.03704	0,85185
14	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
15	2	3	3	8	2.66	0,88889	0.03704	0,85185
16	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
17	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296

18	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
19	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
20	3	3	3	9	3	1,00000	0.03704	0,96296
							Sumatoria CPR_i	0.989473684
							Sumatoria CPR_{ic}	0.951264211

Con:

Coeficiente de proporción de rango: $CPR_i = 0.989473684$

Coeficiente de proporción de rango corregido: $CPR_{ic} =$

0.951264211 Se valida el cuestionario en mención.

SESIÓN EDUCATIVA N° 01

PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Objetivos Específicos:

Al concluir la primera sesión educativa se espera que las madres estén en condiciones de:

- a) Expresar la definición de la pirámide alimenticia.
- b) Identificar y reconocer los tres grupos de alimentos.
- c) Manifestar la definición de alimentación nutritiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIA	PREGUNTAS	DURACIÓN
Lograr que las Madres asistentes identifiquen al estudiante como agente de salud y la importancia del tema a presentar.	<p>1.PRESENTACIÓN:</p> <p>Buenos días con todos los presentes, mi nombre es Chunga Tume Consuelo Zoraida, soy interna de la</p> <p>Universidad Nacional de Piura de la escuela de Enfermería, me es grato dirigirme a ustedes y brindarles mis cordiales saludos. En coordinación con la Institución Educativa N° 1447 San José” – La Unión, vengo desarrollando un trabajo de investigación titulado “Efectividad de una intervención educativa sobre</p>	Expositiva	Lámina: “BIENVENIDOS”	Los participantes estarán identificados con solapine s con sus respectivos nombres.		5 minutos.

<p>Evaluar los conocimientos antes de iniciar con la Sesión Educativa.</p>	<p>preparación de loncheras nutritivas en los padres de familia de niños en edad preescolar de la Institución Educativa inicial N° 1447 San José - La Unión 2016 ”, para ello desarrollaré un programa educativo sobre la preparación de loncheras saludables, que se realizará en 3 sesiones, previo a ello les aplicaré un test sobre el tema.</p> <p>Por tal motivo, me gustaría que, en el desarrollo de la sesión, se dé la participación de ustedes.</p> <p>Se ofrece una breve descripción de la sesión educativa, su duración, el contenido y la importancia de</p>					<p>20 min.</p>
--	---	--	--	--	--	----------------

	<p>éste para las participantes.</p> <p>Aplicar el Pre – Test.</p>					
<p>Explorar los conocimientos de los (as) participantes.</p>	<p>Se preguntará a las madres de familia si tienen alguna información respecto al tema.</p>	<p>Exposición – participativa.</p>	<p>Lámina:</p> <p>PIRÁMIDE NUTRICIONAL</p>		<p>- ¿Qué es una pirámide nutricional?</p> <p>- ¿Qué alimentos contiene la pirámide nutricional?</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Mostrar interés en el tema a desarrollar.</p>	<p>2.- MOTIVACIÓN</p> <p>Mostrar 5 imágenes que contiene la pirámide nutricional.</p>	<p>Expositiva – participativa.</p>	<p>5 imágenes de alimentos que contiene la pirámide nutricional.</p>	<p>Formar 3 equipos dos uno entrecada participatendrá</p>	<p>¿Qué observan en las imágenes?</p>	<p>10 minutos</p>

Contenido de la Primera Sesión

Pirámide Alimenticia

- a) **Concepto:** Es un método sencillo que clasifica los alimentos en seis apartados diferentes, estructurados en forma de pirámide. Comenzando por la base, encontramos los alimentos que deben estar en tu dieta diaria. La dieta ideal de un niño debe incluir más alimentos de la base de la pirámide y menos de los alimentos ubicados en los escalones superiores, sin embargo, debe tener en cuenta que no hay alimentos ni buenos ni malos para los niños, ellos pueden comer todo tipo de platillos, siempre y cuando las cantidades y porciones sean respetadas. Para un desarrollo óptimo la buena alimentación de acompañarse siempre por ejercicio físico, lo cual en los niños no es difícil de incluir, pues ellos generalmente siempre quieren estar jugando, corriendo y saltando.
- b) **Niveles de la pirámide nutricional:**
- El primer nivel corresponde a los cereales, pastas, arroz, harinas (harina de avena, etc.), pan, etc. Se recomienda elegir la versión integral en lugar de la refinada. Se trata de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos.
 - El segundo nivel se encuentra integrado por alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales. Este es el nivel de las frutas y las verduras (este nivel se encuentra dividido en dos mitades). Debemos consumir al menos cinco raciones diarias.
 - El tercer nivel se encuentra también dividido en dos: Por una parte, encontramos a la leche y sus derivados (queso, yogur...) y por otro lado encontramos la carne (carnes blancas o rojas), el pescado o el marisco, los huevos, frutos secos y legumbres. Se trata de alimentos ricos en proteínas, pero también en minerales esenciales como hierro y calcio. Debemos ingerir al menos de dos a tres raciones al día de este grupo de alimentos.
 - El cuarto nivel es la punta de la pirámide, eso significa que se trata de alimentos que debemos consumir con moderación. Aquí se encuentran las grasas, los dulces, la repostería, los refrescos con gas y azucarados. Lógicamente son alimentos de consumo ocasional ya que aportan muy pocos nutrientes y sí muchas calorías vacías.

Por último se recomienda beber ocho vasos de agua al día (aproximadamente esto se corresponde con dos litros), evitar las bebidas y refrescos azucarados y moderar el consumo de alcohol.

Basándonos en la pirámide nutricional podrás seguir una dieta completa, saludable y equilibrada. Un auténtico regalo para tu salud y la de tu familia. (Salud Delgado Fuentes, 2015)

SESIÓN EDUCATIVA N° 02

Alimentación Saludable

Objetivos Específicos:

Al concluir la primera sesión educativa se espera que las madres estén en condiciones de:

- a) Manifestar la definición de alimentación Saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS	TÉCNICA	MATERIAL	ESTRATEGIA	PREGUNTAS	DURACIÓN
-Hacer que los participantes expresen con sus propias palabras la clasificación de los alimentos. Expresen en términos sencillos la importancia de una alimentación balanceada. -Mencionen la clasificación	a) Alimentación Saludable.	Expositiva – participativa	Rotafolio	A cada madre se le entregará una ficha informativa.	¿En qué consiste una alimentación balanceada?	15 minutos
	b) Importancia de una alimentación saludable.	Expositiva – participativa	Rotafolio	A cada madre se le entregará una ficha informativa.	¿Por qué es importante una alimentación balanceada?	15 minutos.
	c) Clasificación de los alimentos	Expositiva – participativa	Rotafolio	A cada madre se le entregará una ficha informativa.	-¿Cuáles son los tres grupos que conforman la pirámide nutricional? - ¿Qué son los	20 minutos.

					alimentos energéticos y cuáles son? - ¿Qué son los alimentos constructores y cuáles	
--	--	--	--	--	---	--

de los alimentos y función de cada uno.					son? -¿Qué son los alimentos reguladores y cuáles son?	
--	--	--	--	--	---	--

	Tipos Combinaciones Combinación 1: Pan con tortilla de verdura+ pepino +gaseosa Combinación 2: Pan con atún + zum de fruta + mandarina + galleta “Travesura” Combinación 3: Pan con queso + chizitos + zum de maracuyá.	Expositiva - Participativa	Ayuda visual: Power Point.	A cada equipo se le entregará una ficha informativa.	De las combinaciones mencionadas anteriormente: ¿Cuál de ellas contiene alimentos saludables? ¿Qué es una alimentación saludable?	
--	---	-------------------------------	-------------------------------------	--	---	--

	<p>Combinación 4:</p> <p>Pan con queso+ soya + mandarina + galleta “Rellenita”</p> <p>Combinación 5:</p> <p>Pan con huevo+ jugo de manzana mandarina</p>					
--	--	--	--	--	--	--

Contenido de la Segunda Sesión

Alimentación Saludable

- a) Concepto: Una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del niño con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. Debe ser equilibrada, adecuada según los requerimientos y sensorialmente satisfactoria.

Para todos los niños, la primera infancia es determinante en el aprendizaje de hábitos saludables y en la implantación de pautas alimentarias correctas, que serán decisivas a lo largo de la vida.

- b) Importancia de una alimentación saludable:

El principal factor exógeno que contribuye al normal crecimiento y desarrollo del niño es la alimentación. Por ello, cobra importancia el ofrecer al niño una dieta equilibrada y variada que contenga todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

A lo largo de los años, la relación nutrición-salud se ha ido consolidando hasta confirmar que los estilos de vida y los hábitos alimentarios son capaces de prevenir y mejorar la situación clínica de algunas enfermedades como cardiopatía isquémica, hipercolesterolemia, diabetes, cáncer, obesidad etc.

Estas enfermedades, que suelen instaurarse en la edad adulta, se puede decir que se desarrollan a edades más tempranas. Debido a esto, se recomienda, desde la primera infancia, educar en hábitos alimentarios saludables para que dichos hábitos se consoliden en la adolescencia y se mantengan en la edad adulta.

- c) Grupos alimenticios más importantes:

- Alimentos constructores:

Son aquellos alimentos ricos en proteínas que se encuentran en todo tipo de carnes, y que nos ayudan a fortalecer nuestros huesos y músculos. Entre estos alimentos tenemos el huevo, la leche, legumbres, trigo, lenteja, soya y queso, etc.

- Alimentos protectores

Como su nombre lo indica protegen nuestro cuerpo y lo mantienen siempre listo para funcionar. Existen alimentos que contienen vitaminas y minerales, este es el caso del hígado, huevos, leche, etc. Sin embargo, son alimentos protectores por excelencia las frutas, los cereales y las verduras porque contienen vitaminas y minerales en mayor cantidad.

- Alimentos energéticos:

Son los alimentos que nos proporcionan energía para poder desarrollar diferentes actividades como correr saltar, estudiar, etc.

Estos alimentos energéticos lo encontramos en las grasas, harina, azúcar como el pan, fideos arroz, dulces, cereales, chocolates, mantequilla, aceite, maní, etc.

SESIÓN EDUCATIVA N° 3

- La lonchera preescolar.
- Importancia de la lonchera preescolar.
- Objetivos de la lonchera preescolar.
- Composición la lonchera preescolar.
- Recomendaciones para una buena preparación de la lonchera.
- Ejemplos de loncheras nutritivas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Al concluir la primera sesión educativa se espera que las madres estén en condiciones de:

- Identificar la definición de la lonchera preescolar
- Identificar la importancia de la lonchera preescolar
- Identificar los objetivos de la lonchera preescolar
- Identificar la composición de la lonchera preescolar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIA	PREGUNTAS	DURACIÓN
	Presentación por parte de la expositora.	Expositiva		Identificar a cada uno de los participantes con solapines individuales.		3 minutos.
Aclarar dudas de los participantes de la sesión anterior.	Iniciar con el repaso de los puntos más importantes de la sesión anterior antes de comenzar con la información de los temas seleccionados para esta sesión educativa.	Expositiva – Participativa Reflexiva		Utilizar preguntas como forma de repasa de la sesión anterior.	¿Quién quiere compartir lo que aprendió en la sesión anterior?	5 minutos
	Presentación de la siguiente sesión.					

Expresen con sus propias palabras la definición de loncheras	a) Loncheras Saludables	Expositiva – Participativa	Ayuda visual: Power Point.	Formar 3 equipos los cuales cada uno tendrá entre 8 a 9 participantes.	¿Qué es una lonchera saludable?	5 minutos
--	-------------------------	----------------------------	----------------------------	--	---------------------------------	-----------

saludables.						
Expresen con sus propias palabras la importancia de la Lonchera Saludable.	b) Importancia de la Lonchera Saludable	Expositiva – Participativa	Ayuda visual: Power Point. Se presentará un video	A cada grupo se le dará un mensaje en una cartulina y se pedirá que lo lea. Y exprese con sus propias palabras el mensaje.		5 minutos

Expresen con sus propias palabras los objetivos de la Lonchera Nutritiva.	c) Objetivos de la Lonchera Nutritiva	Expositiva – Participativa	Ayuda visual: Power Point.			5 minutos.
Expresen con sus propias palabras sobre la composición de la Lonchera Nutritiva.	d) Composición de la Lonchera Nutritiva.	Expositiva – Participativa	Ayuda visual: Power Point.		¿Qué contiene la lonchera nutritiva?	10 minutos

Expresen con sus propias palabras algunas recomendaciones sobre la preparación de loncheras saludables.	e) Recomendaciones para una elaboración de la Lonchera Nutritiva	Expositiva – Participativa	Ayuda visual: Power Point.	Lluvia de ideas.	¿Qué recomendarían para preparar una buena lonchera saludable?	10 minutos
Evaluar los conocimientos después de terminar las sesiones educativas.	Aplicar el post – test .					20 minutos.

Contenido de la Tercera Sesión

Lonchera Preescolar

a) Definición – Lonchera:

Una lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los preescolares de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.

La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.

(Huachaca BC,2009)

b) Preparación de la lonchera:

La lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías perdidas durante sus actividades. Los alimentos prohibidos en las edades de 2 a 5 años son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal.

Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social, sino en su alimentación, porque la lonchera forma parte importante de ella en la dieta diaria que el niño consuma (Miguel VM, 2016)

c) Contenido básico de una lonchera saludable:

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

Composición: Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

- Alimentos energéticos: Aportan la energía que los niños necesitan.
- Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ej.: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.
- Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.
- Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ej.: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)
- Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar. (Requena RL, 2016)

d) Características de una lonchera saludable:

Inocuidad: Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar.

Practicidad: La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, también que sean colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.

Variedad: Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones

enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable. (Requena RL, 2015)

e) Beneficios de una lonchera saludable:

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

(Requena RL, 2015).

f) Recomendaciones sobre lonchera saludable:

- La lonchera escolar no debe reemplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida).
- En toda lonchera saludable debe incluir alimentos de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de líquidos con poca azúcar o sin azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños)
- La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño.
- La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera o en trozos, manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra.
- Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables.

g) Requerimiento nutricional en niño preescolar:

La nutricionista de EsSalud, Rosario Soto Chávez, precisa que la lonchera no reemplaza al desayuno, almuerzo, ni comida diaria. Es un complemento nutricional

para mantener despierto al escolar en clase y asimilar los conocimientos. Las pautas para “armar” una lonchera nutritiva son sencillas y relativamente económicas.

La regla de oro – refiere Soto- es que contenga un elemento de los tres grupos de alimentos para llevar una vida saludable: los Energéticos, Formadores y Reguladores o Protectores

La recomendación es higiene estricta y que todos los alimentos “hayan sido preparados en casa”.

El preescolar escolar aporta del 9% al 12% de las recomendaciones dietéticas, requiere de 1, 000 calorías diarias. Si se excede esta cantidad, habrá “mayor esfuerzo digestivo, el niño se dormirá en el aula”, incide la especialista.

El contenido de la lonchera depende de la edad. Un niño de inicial (entre 2 a 5 años), necesita 120 calorías. (Radio Programas del Perú, 2015).

SESIÓN EDUCATIVA N° 4

- “Preparando Loncheras Saludables”
- Aplicar Post- Test

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Aplicar los conocimientos de las sesiones a la práctica.
- Identificar los alimentos nutritivos e ideales para la lonchera.
- Identificar los alimentos prohibidos para la lonchera.
- Demostrar combinaciones de alimentos para la lonchera saludable.

Manifestar preparaciones de lonchera para la semana

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS	TÉCNICA	MATERIAL	ESTRATEGIA	PREGUNTAS	DURACIÓN
Aplicar los conocimientos de las sesiones a la práctica.	Preparar Loncheras Saludables.	Participativa	Alimentos de comunidad.	Participativa.		40 minutos.
Evaluar los conocimientos después de terminar las sesiones educativas.	Aplicar el post – test .					20 minutos.

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA
“Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras nutritivas en las madres de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial N° 1447 san José - La Unión, marzo – abril 2017”	¿Cuál es la Efectividad de una Intervención Educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la I.E. N 1447 “San José” - La Unión, marzo – abril 2017?	OBJETIVO GENERAL Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras nutritivas en las madres de niños en edad preescolar de la I.E. 1447 “San José” - La Unión, marzo – abril 2017.	Conocimiento sobre la Loncheras saludables: Bases conceptuales de nutrición Alimentos Constructores: Alimentos Energéticos: Alimentos Reguladores: Preparación de Lonchera	TIPO DE INVESTIGACIÓN: Aplicada Corresponde a un estudio cuantitativo, Descriptivo, longitudinal, prospectivo. Para la selección de la muestra se consideró el 100% de la población.

		<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el conocimiento sobre loncheras nutritivas en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José – La Unión antes de la ejecución de la Intervención Educativa. • Diseñar la intervención educativa sobre preparación de loncheras nutritivas para las madres de la institución educativa Inicial N° 1447. • Aplicar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres 	<p>Intervención Educativa sobre Lonchera Saludable:</p> <p>Sesión sobre alimentación</p> <p>Sesión sobre clasificación de los alimentos y requerimientos</p>	<p>Se realizó el análisis e interpretación de los datos haciendo uso de tablas y gráficos.</p> <p>Se hizo uso de la significancia estadística y se empleará la Chi-cuadrado para análisis de la influencia de algunas variables.</p>
--	--	---	--	--

		<p>de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 1447.</p> <ul style="list-style-type: none">• Determinar el conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José – La Unión posterior a la ejecución La Intervención Educativa.		
--	--	---	--	--

